

Неделя 1 ЧЕЗРЬ 1 (3-7 лет)

Заведующая Д/С "Детский сад № 11



13.11.2023г

Прим. пицц/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ккал	ретинол м
		Белк г	Жир г	Углевод г		
ЗАВТРАК						
Каша овсяная рисовая (с сахаром)	180,0	7,5	13,5	1,5	157,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	97
Чай с лимонам	180/10/ 7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	10,1	21,0	26,3	269,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
Гуляш из отварной говядины	150,0	19,3	15,5	5,0	236,3	293
Каша рассыпчатая пшеница с маслом (варени)	150,0	6,6	5,7	37,9	229,5	330
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	97
Итого обед:	750,0	31,9	25,9	95,8	794,2	
ПОЛДНОК						
Макаронные отварные с сыром	150,0	7,0	6,4	19,9	198,0	220
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	97
Итого полдник:	360,0	2,5	7,6	14,6	309,0	97
Всего за день:	1550,0	49,5	61,1	151,4	1508,2	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)
 Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)
 Использован: Сборник рецептов и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО.
 В.Д.Путелькин. Москва 2016.